

# Effekt einer Achtsamkeitsinduktion einer temporär erschöpften Selbstkontrollkraft auf eine Persistenzaufgabe

Stocker, E.<sup>1</sup>

Institut für Sportwissenschaft, Universität Bern

*Einleitung:* Achtsamkeit (engl. *Mindfulness*) steht im Zusammenhang mit psychischem Wohlbefinden, Kognition, Emotionsregulation, Selbstregulation und anderen Faktoren (Baer, 2003). Das Kraftspeichermodell der Selbstkontrolle (Baumeister, 2002) geht von einem begrenzten Speicher der Selbstkontrolle aus, welche nach einer ersten Selbstkontrollhandlung erschöpft ist (*Ego Depletion*; ED). Verschiedene Studien berichten, dass erschöpfte Individuen eine folgende kognitive oder körperliche Aufgabe weniger effizient lösen als nicht-erschöpfte Personen (z.B. MacMahon, Schücker, Hagemann, & Strauss, 2014). Die Autoren gehen davon aus, dass Probanden in einer Achtsamkeitsgruppe, im Vergleich zu einer Kontrollgruppe, zumindest teilweise den ED-Effekt kompensieren und auf eine folgende Persistenzaufgabe besser abschneiden. Zur Überprüfung der für eine zukünftige Studie verwendeten Instrumente wurden drei Studien durchgeführt. *Methode:* In der Korrelationsstudie ( $N=151$ ) wurden zwei Fragebogen zur trait-Achtsamkeit (CHIME, Bergomi, Tschacher, & Kupper, 2014; FFA-8, Walach et al., 2004) und ein Fragebogen zur dispositionellen Selbstkontroll-Kapazität (SCS-K-D, Bertrams & Dickhäuser, 2009) erhoben. Ziel der ersten Pilotstudie ( $N=10$ ) ist die Wirksamkeit einer kurzen Achtsamkeits-Induktion auf einen Fragebogen zur state-Achtsamkeit (TMS, Lau et al., 2006, adaptiert ins Deutsche) nachzuweisen. In der zweiten Pilotstudie ( $N=10$ ) wurde die Zeit, welche in einer Unterarmstütze verbracht werden kann, getestet, nachdem die Probanden mit Hilfe einer Abschreibaufgabe entweder erschöpft oder nicht-erschöpft (ED) waren. *Ergebnis:* Die Korrelationsstudie zeigt einen positiven Zusammenhang zwischen Selbstkontroll-Kapazität (SCS-K-D) und Achtsamkeit (CHIME:  $r=.29^{**}$ ; FFA-8:  $r=.25^{**}$ ). Die Daten der Pilotstudien lagen zum Zeitpunkt der Einreichung noch nicht vor. *Diskussion:* Selbstkontroll-Kapazität hängt positiv mit Achtsamkeit zusammen. Bei erfolgreicher Auswertung der Pilotstudien kann eine grösser angelegte Studie geplant und durchgeführt werden um die anfänglich gestellte Hypothese zu testen.

Zeichen inkl. Leerzeichen: 2093